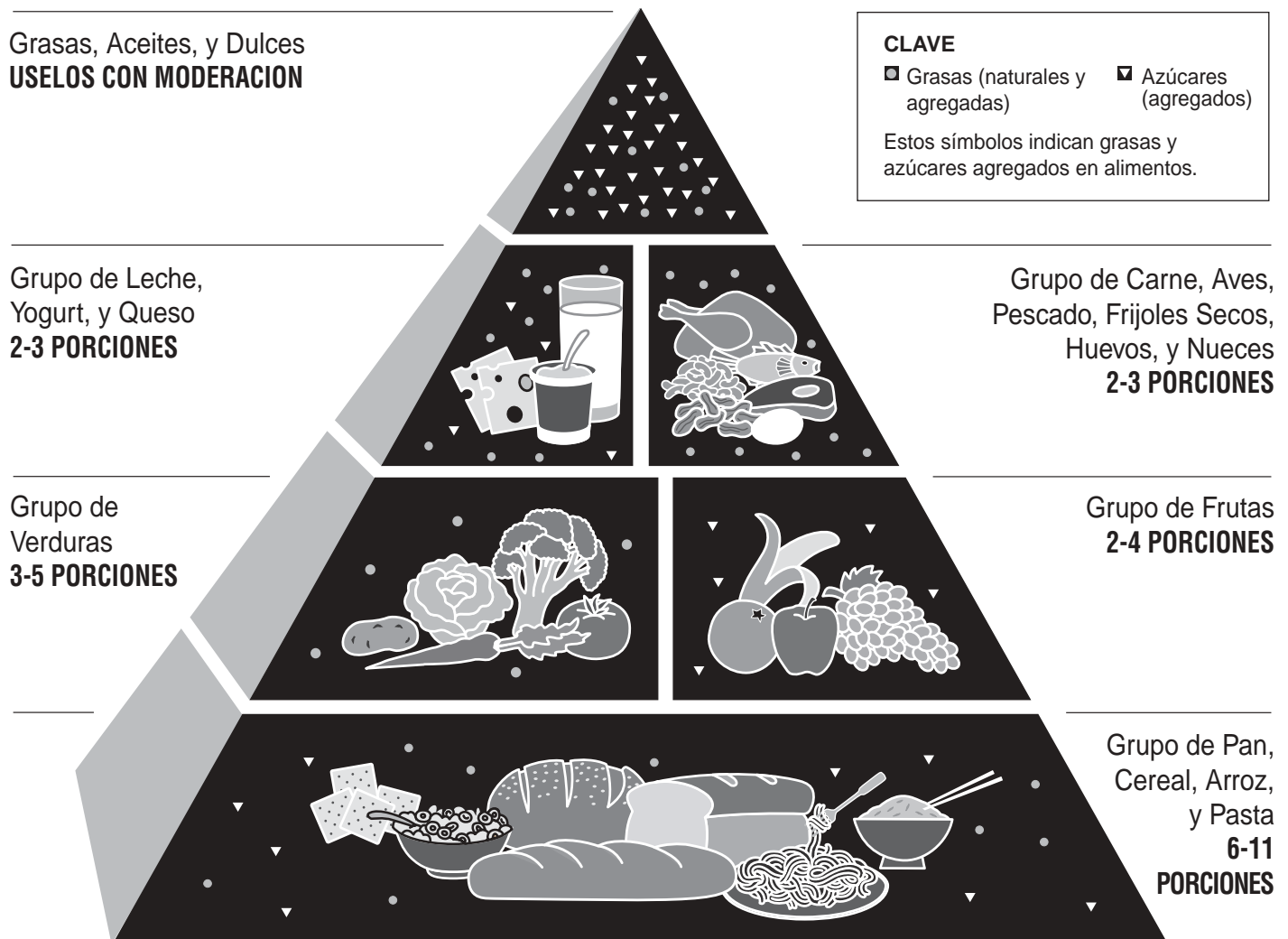


La Guía Pirámide de Alimentos

Una Guía Para la Selección Diaria de Alimentos



Origen: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), agosto de 1992

¿Qué es la Guía Pirámide de Alimentos?

La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada para usted.

La Pirámide recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

La Pirámide enfoca la grasa, porque la dieta de la mayoría de los estadounidenses contiene demasiada grasa, especialmente la grasa saturada.

Nota: La Guía Pirámide de Alimentos fue desarrollada para personas que consumen una dieta típica estadounidense. Aun continúan las investigaciones para determinar si son necesarios algunos cambios para personas cuya alimentación es diferente.

Cómo Aprovechar la Pirámide

¿Qué constituye una porción?

Pan, Cereal, Arroz, y Pasta

1 rebanada de pan
1 onza de cereal listo-para-comer
1/2 taza de cereal, arroz, o pasta (cocidos)

Verduras

1 taza de verduras de hoja, crudas
1/2 taza de otras verduras cocidas o cortadas crudas
3/4 de taza de jugo de verduras

Fruta

1 manzana, banana (guineo), naranja mediana
1/2 taza de fruta cortada, cocida o enlatada
3/4 de taza de jugo de fruta

Leche, Yogurt, y Queso

1 taza de leche o yogurt
1-1/2 onzas de queso natural
2 onzas de queso procesado

Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos, y Nueces

2-3 onzas de carne, aves, o pescado bajos en grasas (cocidos)
1/2 taza de frijoles (cocidos), 1 huevo, o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) equivalen a 1 onza de carne

Grasas, Aceites, y Dulces

USELOS CON MODERACION
Estos alimentos proveen calorías pero muy pocos nutrientes.

Si consume una porción grande, cuéntela como más de una porción. Por ejemplo, si come 1 taza de pasta cocida, ello equivaldría a 2 porciones.

¿Cuántas porciones son adecuadas para mí?

	La mayoría de las mujeres inactivas y algunos adultos mayores	La mayoría de los niños, los adolescentes, las mujeres activas, y muchos hombres inactivos	Los adolescentes, muchos hombres activos, y algunas mujeres muy activas
Nivel calórico	aprox. 1.600	aprox. 2.200	aprox. 2.800
Grupo de Panes	6	9	11
Grupo de Verduras	3	4	5
Grupo de Frutas	2	3	4
Grupo de Leche ¹	2-3	2-3	2-3
Grupo de Carnes ² (onzas)	5	6	7

¹Las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescentes, y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años necesitan 3 porciones.

²Las cantidades del grupo de carnes se dan en onzas totales.

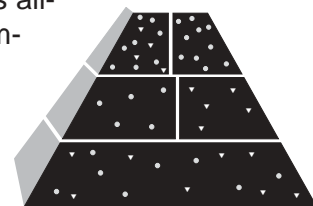
Detalle de las grasas y los azúcares agregados



Como puede verse, las grasas y los azúcares agregados se concentran en los alimentos de la punta superior de la Pirámide— las grasas, los aceites, y los dulces. Estos alimentos proveen calorías, pero pocas o ningunas vitaminas

y minerales. Al comer estos alimentos con moderación, usted puede obtener una dieta que proporciona las vitaminas y los minerales necesarios sin demasiadas calorías.

Dentro de los grupos de alimentos se muestran algunos símbolos de grasas y azúcares. Esto es para recordarle que algunos alimentos de estos grupos también pueden tener un alto contenido de grasas o azúcares agregados. Al seleccionar alimentos para una dieta saludable, considere



la totalidad de las grasas y los azúcares agregados en su selección de los distintos grupos, así como las grasas, los aceites, y los dulces de la punta superior de la Pirámide.